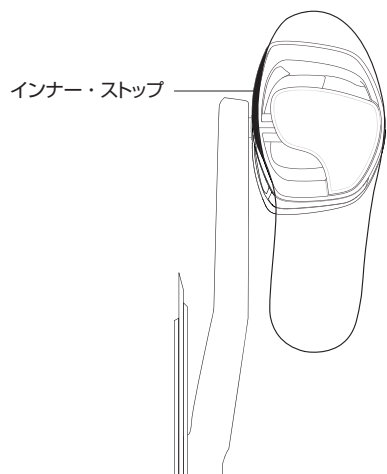
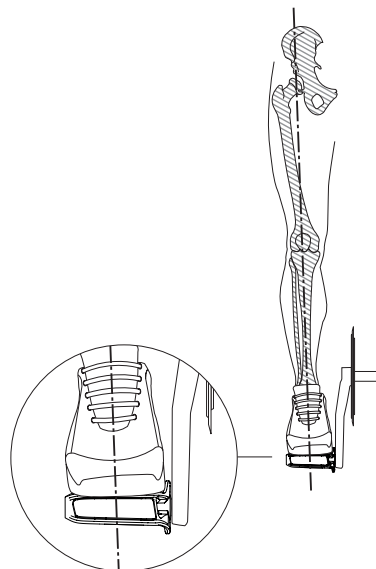
クランクと足の距離の調整

足はできるだけクランクに近づけてください。PC2 ペダルの軸は、足をクランクに近づけることができるよう設計されており、より効率的なパワー伝達を可能にしています。また、ペダリング時の脚部構造の歪みと関節障害が発生する可能性を低減します。インナーストップは足の向きや位置を決める手助けとなり、シューズとクランクアームとの接触も防止します。

適正な関節位置

図のように脚の関節が縦軸に一直線になっているとき、最適なパフォーマンスを発揮できます。
走行中は足が左右へブレることなく、膝をまっすぐに上下移動させることをお勧めします。

正しい取り付け：

ペダルが本取扱説明書に従って、正しく取り付けられていることを確認してください。
本取扱説明書に従わない不適切な取り付けはペダルもしくは自転車を破損させたり、ケガを負ったりする恐れがあります。転倒や衝突、落下などによる過度のストレスがペダルに加わったときは、自転車整備資格を持つ整備士による点検をおこなってください。あなた自信の安全のため、部品などを交換する必要がある場合は、自転車整備資格を持つ整備士・専門店にご相談ください。

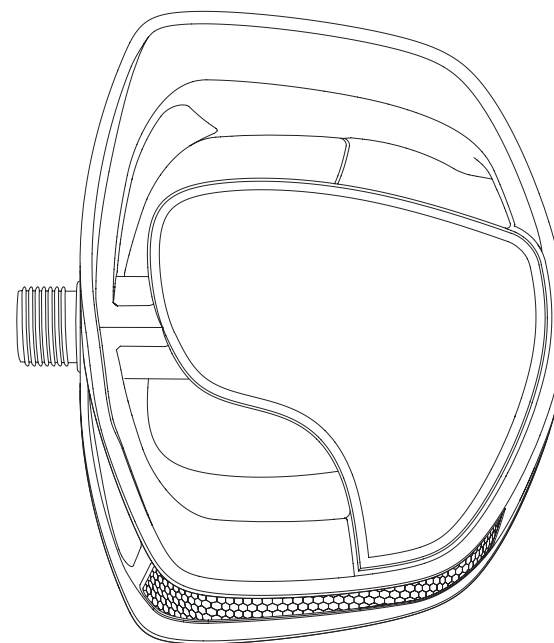
ペダルのメンテナンス：

ペダルを常に最良の状態に保つため、ぬるま湯と柔らかいスポンジを使用して洗浄し、洗浄後は水でよく洗い流してください。高圧洗浄機を使用するとベアリングが損傷し、製品の安全性が損なわれたり、寿命が短くなったりする可能性があるため、絶対に使用しないでください。ペダルに損傷を与える可能性があるため、研磨剤や強力な洗剤、溶剤やアルコール等を使用しないでください。PC2 ペダルに使用されている、イグス ポリマーベアリングはメンテナンスの必要はありません。

保 障 期 間：

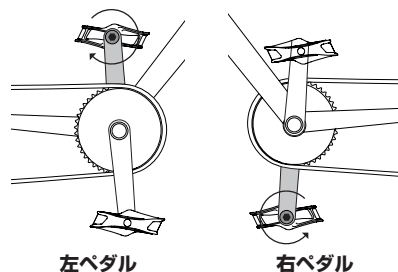
ご購入日から 2 年間：製造上の欠陥による機械部品の不良が対象です。
保障を受けるには、ご購入日の日付の入った領収書が必要です。領収書なしで保障を受ける場合の保障期間は製造年月日から起算させていただきます。お客様の事故などによる外的要因、誤使用、改造、およびこの取扱説明書に従わない本来の用途以外のご使用による故障は保障を受けられません。故障した製品は故障状況を明記して、お買上げの販売店へお持ちください。お送りになる場合の送料はお客様にてご負担をお願いします。

PC2/PC2 Evo

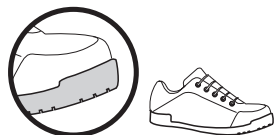
PC2/PC2 エヴォ 取 扱 説 明 書

ペダルの装着

ペダルを取り付ける前に、クランクのネジ部の汚れを布で拭き取ります。クランクのネジ部に少量のグリスを塗布し、ペダルのネジ部とクランクのネジ部が正しく嵌合していることを確認してから、8mm 六角レンチを使用してペダルを取り付けます。
取り付けが困難なときは、もう一度ペダルのネジ部とクランクのネジ部が正しく嵌合していることを確認してください。
取り付けに関して疑問や不安がある場合は、専門店にご相談ください。

ヒント：左ペダルのネジは反時計回りに、右ペダルのネジは時計回りに回してクランクのネジ部に挿入し、8mm 六角レンチで締め込んで取り付けます。クランクメーカーが指定するトルク値に応じてトルクレンチを使用して取り付けてください。(推奨トルク：20Nm) トルクレンチをお持ちでない場合は、専門店にご相談ください。

ペダルを取り付けた後、ペダルがスムーズに回転することを確認してください。走行する前に正しいトルク値でしっかりと締め込まれていることを確認してください。これらの確認は定期的におこなってください。

シューズの互換性

エルゴン PC2 ペダルシリーズは、日常的に使用するあらゆる種類のシューズに対応し、従来のペダルでは実現できなかった高い機能を発揮するよう設計されています。エルゴン PC2 ペダルシリーズは、あらゆるサイズのシューズに対応するため、S サイズと L サイズをご用意しています。エルゴン PC2 ペダルシリーズの効果を最大限に発揮するには、スポーツシューズのご使用を推奨します。

注意：3M セーフティーウォーク ® の表面の寿命を長持ちさせるため、長時間のライディングは避けてください。また、登山靴や金属クリートが露出したマウンテンバイク シューズなど、靴底に凹凸のあるシューズの使用はペダル表面の摩耗を早める可能性があります。

✓ 推奨するシューズ

✕ 推奨しないシューズ

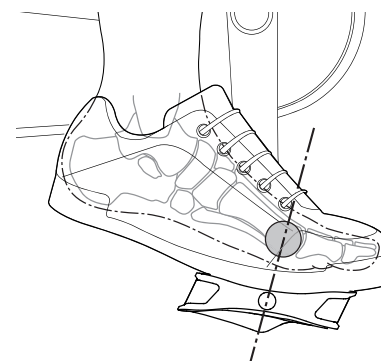
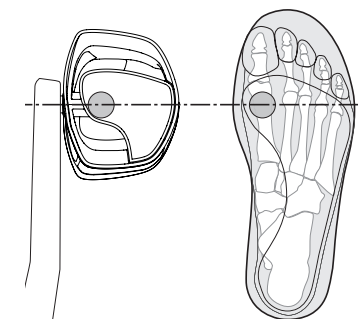
サドル高の設定

効率的なライディングのために、サドル高の設定は最も重要な要素です。
サドル高の設定方法のひとつに、正しいサドル高を素早く決めることができる「ヒール法」があります。
サドルに座ってペダルの上にかかとを乗せたときに、脚がまっすぐになるようにサドル高を調整します。脚がまっすぐになる状態でペダルに拇指球を乗せると、ひざがやや曲がった状態になります。その後、ライディングタイプや最適な着座位置にあわせてサドル高を微調整します。

適正な踏み込み位置

適正な踏み込み位置の設定は、ライディングの快適性と効率的なペダリングの基本です。適切に設定された踏み込み位置は、足を支えるだけでなく効率的に自転車にパワーを伝達します。
エルゴン PC2 ペダルシリーズの特徴的なデザインにより、直感的かつ簡単に適正な踏み込み位置を下記の 3 点から定義することができます。

— 前後位置の調整
— かかとの角度の調整
— クランクと足の距離の調整

ペダル上での適正な踏み込み位置を設定するため、拇指球をペダル面の中央部に置く必要があります。拇指球をペダル面の中央部に置くことで、ペダル軸を通して自転車に力を伝達することができます。この位置は生体力学的に最適な力の伝達経路です。
PC2 ペダルのペダル面は、適正な踏み込み位置の設定をおこないやすくするため、足の拇指球に似せて設計されており、自然な足の形状に沿うように形成されています。また､ユーザーが適正な踏み込み位置を直感的に理解できるよう､ペダル面のペダル軸側にはインナーストップが設けられています。

パワー伝達エリア

適正な踏み込み位置

適正なつま先 / かかとの角度

適正な踏み込み位置の設定のため、かかとの角度は重要です。適正な足の位置はクランクや自転車のフレームに対して平行である必要があります。これによって生じる角度のわずかな誤差には､個人差があります。つま先がインナーストップの曲面部分に沿って触れているとき、適正な踏み込み位置を簡単に見つけることができます。脚が外反型の方はかかとをやや内側に、脚が内反型の方はかかとをやや外側に設定することをお勧めします。
適正な踏み込み位置やかかとの角度に関して問題や相談がある場合は、生体力学の専門家やフィッティングに特化した施設、専門店などにご相談ください。